

## 烤肉健康吃 先川燙後調味

中秋節嘗月餅、大啖烤肉，但是吃了太多燒烤食物，又讓人擔心是否會影響健康？到底該如何吃得安心又健康？就請長庚醫院臨床毒物科護理師譚敦慈來分享秘訣！

### 烤肉器具安全

譚敦慈表示，燒烤店業者為了做生意，大多會慎選鍋具的品質，民衆不必太擔心，若自行在家烤肉時，可以用電烤盤，比起其他器具相對安全，但是不要讓鍋子乾燒，最好把食物都放上去後，再插電加熱。

注意酸性調味料！有些人會在烤肉前醃漬食材入味，譚敦慈提醒，要儘量避免酸性調味料接觸鋁箔紙再拿去烤，例如：番茄醬、檸檬汁、醋等，酸性的調料會加速鋁的釋出與吸收，正常人能排出，但有腎臟方面疾病的人不要用，最好是所有食材都用原味方式燒烤，不要調味。

### 食材先川燙 豆類要全熟

烤肉時無論豬肉或牛肉，都建議吃全熟，四季豆也一定要煮熟！因為生的四季豆，含有皂素和血球凝集素等，皂素對人體胃腸道具有刺激性，若吃進一盤約五〇公克未煮熟的四季豆，

可能會出現嘔吐、腹痛、腹瀉等胃腸炎症狀。烤肉之前，可將玉米、茭白筍等食材先川燙後瀝乾，再烤出香味即可，至於香腸、雞腿、雞翅，川燙之後再烤，或可用微波加熱，既可去油也較容易煮熟。

譚敦慈說：「沒有不能用、不能吃的東西，怎麼樣去用它、怎麼去吃才是重點！」，建議一週最多吃一次就好，也可以用野餐取代烤肉，既環保又方便呢！

食藥署提醒，民衆烹煮食材的過程中，要注意以下五要原則喔！

- (1) 要洗手：調理食品前後需徹底洗淨雙手，有傷口要包紮。
  - (2) 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。
  - (3) 要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。
  - (4) 要徹底加熱：食品中心溫度超過攝氏七〇度，微生物才容易被消滅。
  - (5) 要注意保存溫度：保存低於攝氏七度，室溫不宜放置過久。
- 此外，採買烤肉食材勿過量，料理時也應適量烹煮，以避免食材浪費。烹烤貝類產品時，殼打開了後，還要

多烤一下再吃，而海鮮和肉類也要徹底加熱，千萬別為了享受生食口感，卻忽略中毒風險喔！  
(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七三〇期)

## 夏季水分流失快

### 尿路結石怎麼辦

氣溫屢屢飆破攝氏三十八度大關，夏天是尿路結石好發的季節，因炎熱的天氣使人大量流汗，若未適時補充足夠的水分，就會讓尿液的濃度增高，因此容易形成結石。

尿路結石的治療方式有多種，除了傳統的侵入性手術及藥物治療外，近年來尚有非侵入性的治療方式問世，體外震波碎石術，其具有不需開刀、不需住院、不需麻醉、無傷口、療程僅需三〇至四〇分鐘、效果佳且治療方便等優點，成為尿路結石病患的首選治療方式。



體外震波碎石機的原理，是利用一個橢圓型的反射器發射震波，然後利用X光或超音波定位，將震波源發射之能量集中到結石上，使結石在原位被打至粉碎，不會對皮膚造成傷害或引起劇烈疼痛。打碎後的結石並不會馬上消失，而是在術後一日至三週之間，隨著尿液逐漸排出體外。所以尿路結石病患在接受體外震波碎石術治療後，需要大量喝水增加尿量，才能真正有效地排出結石，否則擊碎的結石積聚在體內，不但容易誘導新結石的形成，這些小結石也會再次凝集成較大的結石。

雖然體外震波碎石術安全又有效，但並非所有的尿路結石或病患都適用，如：結石直徑大於一·五公分以上，或是小於〇·五公分以下、懷孕婦女、凝血功能異常者、無法平躺者、嚴重尿路感染或高燒者、過胖造成定位困難者，都不適合接受體外震波碎石術。

食藥署提醒，接受尿路結石治療前，應先洽詢泌尿科醫師，經檢查評估後再選擇最適合自己的治療方式，於治療前後務必遵守相關注意事項，並定期回診追蹤。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七七二期）

### 肌內效貼布真的有效還是噱頭

您看過慢跑者、籃球員或網球選手，使用五顏六色，像是膠帶的肌內效貼布嗎？食藥署說明，其主要功能為預防或減緩運動傷害，在復建科、骨科或神經科，常見復健科醫師透過肌內效貼布，藉此改善患者的肩頸痠痛、落枕、腕隧道症候群或抽筋、扭傷、拉傷等肌肉、筋膜組織的發炎問題，甚至有人因此誤以為是酸痛貼布，食藥署邀請到澎湖縣馬公市第二衛生所高傳哲物理治療師，為大家說明肌內效貼布與酸痛貼布的原理和使用方式，是迥然不同的喔！

#### 貼布原理大不同

相較於酸痛貼布，運用藥性或溫熱／涼感成分來舒緩酸痛不適、改善扭傷腫脹；肌內效貼布則是利用貼布本身具備的伸縮彈性，依肌肉結構（肌理）順向或逆向貼紮，協助肌肉放鬆或強化肌力。

以跑馬拉松而「鐵腿」的運動員為例，高傳哲指出，使用酸痛貼布者會直接將貼布貼於小腿肚上；若使用肌內效貼布則是沿小腿肚外圍貼紮，呈中空Y字型，利用貼布的延展彈性幫肌肉放鬆，因原理不同，使用方式也不一樣。

### 肌內效貼布須專人指導

有些人對肌內效貼布感到好奇想了解，大多是看到運動場上的運動員使用，在得知其功效後，就自行買貼布回家，一邊看圖片或影片跟著貼紮；殊不知，使用肌內效貼布需有專業技巧。

高傳哲強調，使用肌內效貼布前應先了解肌理，因為貼紮時需針對患者症狀，搭配不同的張力、貼法及肢體擺位，方能對症下貼且貼得精準；如果貼錯了，覺得沒效還算事小，萬一想放鬆或提升肌力，卻貼錯方向反而會造成

貼布種類	作用原理	使用方式與效用	時效	使用技術門檻
酸痛貼布	藥性或溫熱／涼感成分	直接敷貼於患處，緩解酸痛不適、消腫、消炎	3~4小時，不宜超過6小時	低
肌內效貼布	貼布的彈性	不直接使用於患處，依肌理順向或逆向貼紮，可放鬆或增強肌力	2天或貼布脫膠掀起時就能撕掉	高

傷害。

食藥署提醒，剛開始使用肌內效貼布時，最好尋求專業人士的協助與指導，直到熟稔肌理和貼紮方式後，再自行使用比較安全喔！

至於肌內效貼布可以貼紮多久、有副作用嗎？高傳哲說明：「肌內效貼布不含藥性，沒有副作用，只要不對黏膠敏感的人都可以使用；只是貼布的黏性與彈性會逐漸遞減，如果貼布彈性不佳效果就會不好，大概二天或是貼布因脫膠而掀起時，使用者就可以主動撕掉了！」（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六七期）

### 蚊蟲藥膏別亂用

#### 嬰幼兒少碰薄荷油

夏日氣溫節節高升，再加上雨季，容易孳生許多蚊蟲，有時晚上才剛睡著，耳邊就響起「嗡嗡嗡嗡……」的聲音，睡醒時更是左、右邊都被蚊子咬了一個包，到底該如何正確使用藥品，緩解叮咬後的紅、腫、癢呢？食藥署邀請專業的台北市立聯合醫院中興院區藥劑科翟晉德總藥師為大家解惑。

翟晉德總藥師說明，目前市售蚊蟲叮

咬藥膏，大致可分為以下四類。

(1) 抗組織胺：許多蚊蟲藥膏都會有這類成分 (Diphenhydramine、Chlorpheniramine) 如：護那液、強力施美藥膏等都有，主要用途為緩解紅腫及止癢，是最常見的止癢藥物。

(2) 局部麻醉劑：此成分常和抗組織胺一起製成複方藥膏，本身並無消炎等相關效果，但藉由局部麻醉效果可麻痺搔癢感，使紅腫癢的部位較不易因抓癢產生傷口。

(3) 類固醇：主要以消炎作用來達到止癢的目的，有些家長會擔心類固醇的副作用，但其實只要避免大面積塗抹並短期使用（盡量勿超過七天），治療效益很好，皮膚變薄及色素沉澱等副作用也較不會發生，須注意的是若已產生傷口，則不可使用類固醇藥膏，以免因免疫反應抑制，傷口更易遭感染。

(4) 抗生素：當傷口出現破皮抓傷的狀況時，可使用抗生素藥膏 (Bacitracin、Polymyxin B、Neomycin)，以免因細菌感染導致蜂窩性組織炎等感染症狀。

食藥署提醒，當嬰兒及二歲以下幼童如需使用含薄荷 (Menthol)、樟腦 (Camphor) 等成分的外用止癢藥品，因可能引起嬰幼兒癲癇、意識障礙及呼吸抑制等神經不良反應，故使用前務必詢問醫師或藥師。而葡萄糖-6-磷酸去氫酶缺乏症 (Glucose-6-phosphate dehydrogenase deficiency；俗稱蠶豆症) 患者應避免樟腦製劑，文獻上也曾有蠶豆症患者使用薄荷醇與類似物質後出現溶血性貧血的報告，使用時也需要特別注意。

通常外用藥膏只是局部作用，較無全身性的副作用。但若不當使用，仍可能發生嚴重不良反應，遇到相關藥物問題時，請找專業醫師或藥師諮詢喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物安全週報」第七七一）

